AREA:	UNIDAD 1	TEMAS	GRADO	PERIODO	DOCENTE
EDUCACIÓN FÍSICA	**JUGANDO Y SUDANDO, SUS CUALIDADES FISICAS VA DESARROLLANDO**	**1-8**	**OCTAVO**	**1**	**HUMBERTO MEDINA 321-509-2717 Luismec69@hotmail.com**
NOMBRES Y APELLIDOS:					

TALLER # 1

Objetivo: Aplicar y desarrollar las diferentes capacidades físicas demostrando adaptación a ellas.

Lectura para resolver el punto 1. "Es el conjunto de ejercicios físicos a toda actividad física que preparan al organismo para el desarrollo de actividades posteriores. Conforta la transición que siempre se debe hacer entre el reposo y cualquier trabajo físico de más intensidad."

1. El texto anterior se refiere a:

A. Estiramiento.
B. Calentamiento.
C. Deporte.
D. Tiempo libre.

2. Que logramos al hacer el calentamiento:

A. Disminuir el riesgo de lesiones.
B. Aumentar la velocidad y fuerza de contracción-relajación.
C. Incrementar la elasticidad y la capacidad de relajación de los del músculo disminuyendo de esta manera el riesgo de sufrir contracturas o roturas musculares.
D. Agotamiento más rápido.

Lectura para resolver los puntos: 3, 4, 5, y 6. "Las cualidades motrices de un deportista son, por lo general, superiores a las de un sujeto de vida sedentaria, debido a que sus sistemas están más desarrollados y funcionan mejor a causa del ejercicio metódico. Las diferencias aumentan cuando el deportista se encuentra en óptima condición. Es así como el tipo de ejercicio que se realiza, depende de los objetivos con que se ejecuta el entrenamiento según el deporte que se practique. Es importante destacar que para obtener un efecto máximo del mismo, el dividuo se debe someter al máximo esfuerzo. Así, por ejemplo, cuando se busca incrementar la capacidad del sistema transportador de oxígeno, como es el caso del entrenamiento de resistencia se debe llevar un método que exija al máximo de sus capacidades."

3. La frase del ejercicio metódico puede sustituirse por:

A. De su correcta alimentación.
B. De su entrenamiento.
C. De su condición física.
D. De su deporte específico.

4. Cuando en el texto se habla de sistema transportador de oxígeno hace referencia a:

A. Sistema respiratorio.
B. Sistema circulatorio.
C. Sistema óseo.
D. Sistema muscular.

5. En la oración: "El tipo de ejercicio que se realice está en dependencia de los objetivos con el entrenamiento y el deporte que se practique", quiere dar a entender que:

A. Hay que fortalecer todas las capacidades físicas.
B. Hay que dosificar el entrenamiento.
C. Hay que fortalecer la capacidad física del deporte que se practique.
D. Hay que aumentar el entrenamiento según el deporte que se practique.

6. Según la anterior lectura, marque cuál de las siguientes oraciones es falsa:

A. Un deportista en óptimas condiciones supera a uno que no lo está.
B. Una persona sedentaria es el equivalente a un deportista que no está en óptimas condiciones físicas.
C. Las capacidades físicas de una persona sedentaria no son igual a las de un deportista.
D. El rendimiento cardiopulmonar de un deportista es diferente al de una persona sedentaria.

7. Durante la Carrera Atlética del Colegio, se realizó la prueba de los 1.500 metros en la cual participaron atletas de varias disciplinas, al inicio un velocista encabezaba la carrera con gran ventaja sobre los demás, pasados 800 metros el deportista sufre un desmayo, momentos en el cual los demás atletas terminan sin dificultad.

¿Qué tipo de entrenamiento debe realizar el velocista para terminar la carrera?

A. Entrenamiento adecuado de la velocidad.
B. Entrenamiento inadecuado de la resistencia.
C. Entrenamiento inadecuado de la velocidad.
D. Entrenamiento adecuado de la resistencia.

Lectura para resolver el punto el punto 8 y 9. "Podemos definir la resistencia como la capacidad que tiene el cuerpo para realizar un trabajo prolongado con o sin deuda de oxígeno, de la cual se desprende la resistencia aeróbica que se caracteriza por realizar ejercicios con presencia de oxígeno e intensidades bajas por tiempos prolongados, y resistencia anaeróbica la cual se desarrolla al realizar ejercicios con poca presencia de oxígeno intensidades altas y tiempos cortos."

8. ¿Para estimular la resistencia anaeróbica se puede realizar un trabajo de:

A. 10 repeticiones de 100 metros.
B. 10 repeticiones de 400 metros.
C. 2 repeticiones de 100 metros.
D. 2 repeticiones de 800 metros.

9. Según el anterior texto, si un nadador en la prueba de 50 metros consume poca cantidad de oxígeno, está realizando un esfuerzo de resistencia:

A. Velocidad.

B. Resistencia aeróbica.
C. Resistencia a la fuerza.
D. Resistencia anaeróbica.

Texto para resolver el punto 10. "Las cualidades o capacidades físicas constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas.

Tradicionalmente se han presentado diversas clasificaciones de las mismas. En la actualidad, la más adecuada es la que divide en básicas, complementarias y derivadas."

10. Según el texto dentro de las clasificaciones de las cualidades encontramos las básicas que son flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad, las complementarias son la coordinación y el equilibrio y las derivadas son:

A. Fuerza y potencia.
B. Agilidad y velocidad.
C. Potencia y agilidad.
D. Fuerza y agilidad.

CRITERIOS DE COEVALUACIÓN

Marco con una x en la tabla según mi desempeño en la actividad (taller)

Qué sé hacer	Superior	Alto	Básico	Bajo
Realizo ejercicio diariamente, con el fin de mantener un buen estado físico y protegerme un poco del Covid.19.				
Pongo en práctica las medidas de bioseguridad.				
Realizo ejercicio físico, para protegerme un poco del Covid-19.				
Me gusta realizar ejercicio físico, en compañía de mi familia, con el fin de estrechar más nuestros lazos de amistad.				